

9月分学校給食献立予定表

【小学校】

- ▲■の記号
について
(栄養三色)
- 赤… 血や筋肉・骨になり体を作るものになる
(にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)
- ▲黄… 動く力・体温のもとになる
(ごはん・パン・あぶら・バターなど)
- 緑… 体の調子をととのえる
(やさい・くだものなど)

島本町教育委員会

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
1日 (月)	米飯	こめ	85	▲	5日 (金)	米飯	こめ	85	▲	11日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	牛丼の具	ぎゅうももにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん ちんげんさい にんにく つちしょうが トウバンジャン さとう オイスターソース こいくちしょうゆ こめあぶら	50 0.5 1 50 15 10 0.5 0.5 0.1 0.3 2 1.5 0.5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら	55 30 20 10 0.3 0.3 3 1.6 0.5 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		スパゲティナポリタン	ハーフカットパスタ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	27 15 40 10 10 10 7 0.5 10 1.3 0.2 0.2 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー きゃべつ たまねぎ エリンギ コーン(ホール) こめあぶら しお こしょう	15 30 10 10 5 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		エビ団子スープ	えびだんご たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 25 7 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		大根とささみのごまドレッシング和え	だいこん(根) とりささみ水煮 ほうれんそう にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	20 8 15 2 8 1.2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	634kcal25g15.8%19.9g28.2%					603kcal27.8g18.4%15.3g22.8%					614kcal22.8g14.9%20g29.3%			
2日 (火)	米飯	こめ	85	▲	8日 (月)	米飯	こめ	85	▲	12日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・60 0.5 3 2	● ■ ▲ ▲		ガバオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	30 30 10 13 13 0.3 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こむぎこ あおのり こめあぶら(揚物用)	0.5本・25 7 0.2 3	● ▲ ● ▲
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 10 0.5 0.3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ● ●		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん たけのこ水煮 こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	20 15 10 10 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉入りワンタンスープ	ワンタン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 20 10 10 2 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	623kcal28.6g18.4%13.8g19.9%					621kcal30.1g19.4%15.2g22%					605kcal20.4g13.5%14.9g22.2%			
3日 (水)	米飯	こめ	85	▲	9日 (火)	米飯	こめ	85	▲	16日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	アジの香味揚げ	アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸し餃子の酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	■ ■ ▲ ▲		タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう みりん	50 0.3 0.3 0.3 10 6 30 20 15 15 12 1 2 2 3 1 1	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	40 15 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぶたももにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		さっぱり和え	ちくわ きゃべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	ほうれん草のスープ	ほうれんそう とりむねにく たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 10 15 8 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	654kcal25.3g15.5%19.5g26.8%					643kcal21.2g13.2%14.9g20.9%					667kcal25.6g15.4%17.1g23.1%			
4日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	10日 (水)	米飯	こめ	85	▲	17日 (水)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	20 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ切身 さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	1切れ・50 1 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ● ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		サケフライ	サケ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶ げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・50 0.2 0.02 0.5 8 3 15 6 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	5 25 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■		小松菜のお浸し	こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	25 30 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ● ● ●		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 1	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	624kcal24.8g15.9%20.1g29%					624kcal23g14.7%16.2g23.4%					740kcal28.1g15.2%20.1g24.4%			

★印は卵除去食、☆印は乳除去食の対象献立です。

※食材は物資の都合により、変更となる場合があります。

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
18日 (木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・60	▲	25日 (木)	米粉入りパン	米粉入りパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆パンプキンシチュー	とりむねにく かぼちゃ たまねぎ にんじん こめあぶら こむぎこ ☆バター とりからスープ 牛乳 ☆なまクリーム しお こしょう 乾燥パセリ	20 40 40 15 0.5 6 6 8 20 2 0.5 0.03 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ● ■		ちゃんこうどん	冷凍うどん とりむねにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	80 30 10 5 10 3 0.5 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	野菜サラダ	きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■ ■		ツナとじゃがいもの和え物	じゃがいも マグロ米油漬 こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 8 1 0.3 0.01	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう 627kcal20.7g13.2%23.7g34%					エネルギーたんぱくしぼう 630kcal33.3g21.1%16.5g23.6%			
19日 (金)	わかめご飯	こめ わかめごはんのもと	85 2	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 ぶたもにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	13 25 8 0.5 3 0.5 4 2 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■		☆大豆のキーマカレーの具	乾燥だいず ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン セロリー トマト角切り(缶) つちしょうが にんにく リンゴビューレ こめあぶら ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 ポークパイオン あかワイン こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう ローリエ	6 20 30 60 15 10 5 20 1 0.5 8 0.5 3.5 2.5 7 0.8 8 1 1 4.5 3.2 1 0.5 0.03 0.01	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ 0.8 8 1 1 4.5 3.2 1 0.5 0.03 0.01
	肉団子と春雨のスープ	ミートボール はるさめ たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 4 20 10 7 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■		チキンと野菜の和え物	とりささみ水煮 だいこん(根) こまつな にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 25 15 5 1 1 1.5	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 639kcal26.9g16.8%18.4g25.9%					エネルギーたんぱくしぼう 659kcal23g14%17.5g23.9%			
22日 (月)	米飯	こめ	85	▲	29日 (月)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	とんかつ	ぶたもにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶん パン粉 乾燥 こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・60 0.2 0.02 8 3 10 6 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲
	キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん りんごす さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	35 10 5 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	■ ● ● ■ ▲ ▲ ▲		ほうれん草のごまだれ和え	ほうれんそう はくさい にんじん すりこま さとう みりん こいくちしょうゆ しお	10 35 15 0.8 1.5 0.5 2.2 0.1	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	40 10 10 8 5 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■		すまし汁	かまぼこ たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	8 20 8 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	エネルギーたんぱくしぼう 744kcal30g16.1%23g27.8%					エネルギーたんぱくしぼう 642kcal18.7g11.7%20.5g28.7%			
24日 (水)	米飯	こめ	85	▲	30日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サンマの塩焼き	サンマ しお レモン汁	1切れ・40 0.1 2	● ■ ■		手作り中華つくね	ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	50 0.5 0.5 20 7 4 0.5 0.8 0.8 0.8 0.05 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ▲ ▲ ▲
	筑前煮	とりもにく 板こんにゃく れんこん にんじん ごぼう さやいんげん こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	30 20 20 10 8 3 0.5 1.2 1.2 2.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		和風ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 40 10 8 5 2 2 0.3 0.03	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■
	みそ汁	あぶらあげ はくさい にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 15 8 0.5 9 2 0.3	● ■ ■ ● ● ● ●		エネルギーたんぱくしぼう 686kcal28.9g16.9%23.2g30.4%			

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

※海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

※揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
一人一回当たり	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

学校給食用加工食材の材料 令和7年9月(小学校)

1・11・30日 ウインナー	2日 ワンタン(肉入り)	4日 中華ドレッシング	5日 エビ団子	8日 バジルペースト
豚肉 食塩 砂糖 香辛料	小麦粉 小麦たん白 食塩 豚肉 オニオンソテー 粒状大豆たん白 コーン油 醤油 でん粉 生姜 味噌 食塩 香辛料 砂糖 かんすい クチナシ色素	醤油 果糖ぶどう糖液糖 食用植物油脂 醸造酢 食塩 玉ねぎエキス かつお節エキス みそ 香辛料 キサンタンガム	タラすり身 えび 小麦でん粉 沖あみ 砂糖 食塩 みりん風調味料 植物油脂	バジル オリーブ油
9日 ぎょうぎ	10・22日 ショルダーベーコン	12・16日 ちくわ	17日 玄米フレック	17・22日 濃厚ソース
キャベツ 豚肉 豚脂 玉ねぎ 粒状大豆たん白 にら 生姜 醤油 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス こしょう 小麦粉	豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	玄米	トマト りんご プルーン レモン 人参 玉ねぎ 醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 食塩 でん粉 酵母エキス 香辛料
18日 和風ドレッシング	19日 わかめご飯の素	19日 ミートボール	29日 ミンチカツ	29日 かまぼこ
食用植物油脂 醤油 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 キサンタンガム	塩蔵わかめ 食塩 砂糖 酵母エキス	鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成カルシウム	豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 バター粉(小麦粉 砂糖 でん粉 なたね油 乳化剤 膨脹剤 米粉 加工でん粉 増粘多糖類) 増粘剤	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉